



Biedrība „Dzīve bez glutēna”
Vienotais reģistrācijas Nr. 40008095724
Priežu iela 2, Baloži, Ķekavas novads, LV-2112
Irina.Rubincika@gmail.com, t.26634068

ПРАВИЛА ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД БЕЗ ГЛЮТЕНА

Что такое целиакия и что такое глютен?

Целиакия это аутоиммунное заболевание, вызванное непереносимостью глютена с поражением различных органов. В Латвии целиакией болеют несколько тысяч человек, взрослые и дети. В Европе болеют примерно 1% жителей. **Глютен** или клейковина – это белок, который содержится в пшенице, рожь и ячмень, и белок этот атрофирует ворсинки тонкого кишечника. Чтобы сохранить здоровье, больные всю жизнь должны соблюдать безглютеновую диету. Глютен также не могут употреблять люди с аллергией на пшеницу. Даже миллиграмм глютена может вызвать аутоиммунную реакцию, которая может выражаться по-разному – от поноса и рвоты до анафилактического шока.

Что могут и что не могут кушать люди с целиакией?

МОЖНО: естественные безглютеновые продукты: рис, кукурузу, картофель, гречку, просо, амарант, киноа, тапиоку, бобовые, овощи, фрукты, орехи, зелень, мясо и рыбу (без панировки!), яйца, молоко, твердые сыры (в том числе Голландский и Российский).

МОЖНО также употреблять и такие продукты, которые произведены на специальном производстве и отмечены перечеркнутым колосом или словами «gluten-free» (=без глютена или без клейковины). Это безглютеновые хлеб и макароны, безглютеновая выпечка, безглютеновые соевый соус, кетчуп, майонез, безглютеновые мюсли, безглютеновый йогурт. Овес можно употреблять только тот, который имеет отметку о том, что он без глютена. **Символ Gluten Free, означает, что в продукте нет глютена:**



ЗАПРЕЩЕНЫ: продукты, содержащие ПШЕНИЦУ, РОЖЬ, ЯЧМЕНЬ, простой ОВЕС, кус-кус, манна, перловка, пшеничный крахмал, ржаной солод, булгур, камут, спельта, все продукты фабричного производства без отметки «без глютена», полуфабрикаты.

Например, запрещены сухие завтраки без отметки gluten-free. Нельзя также: колбасы, паштеты, сосиски, бульонные кубики без отметки gluten-free. Нельзя мороженный картофель-фри. Нельзя молочные изделия с добавками и крахмалом (йогурты, сметана, майонез, маргарин). Нельзя

соевый соус, кетчуп, майонез, бальзамико, ворчестерский соус, смеси для маринадов без отметки gluten-free. Нельзя мягкие и плавленые сыры с добавками, сыры с плесенью. Нельзя орехи и сухофрукты, обваленные в муке или крахмале. Нельзя шоколад, какао, марципан, чипсы, мороженое, кондитерские декоры и сахарную пудру без отметки gluten free.

Как правильно приготовить безглютеновое блюдо?

1. Все поверхности, которые соприкасаются с продуктами без глютена, должны быть совершенно чистыми! Надо убедиться, что обычная мука не летает по воздуху, что ваши руки и одежда **ЧИСТЫЕ**.
2. Хлебные доски и ножи должны быть абсолютно **ЧИСТЫМИ**, в идеале на кухне должны быть отдельные доски и ножи для безглютеновых продуктов.
3. Еду без глютена надо готовить **ДО** приготовления обычной еды.
4. **НАДО ПРОЧИТАТЬ** состав продукта на этикетке, там должно быть указано, что он не содержит глютен.
5. Если продукты для кухни приобретаются оптом, нельзя выбрасывать упаковку, чтобы позже можно было перечитать состав продукта. Информацию о составе нужно **ВЫРЕЗАТЬ И ПРИКЛЕИТЬ** на банки, в которые Вы пересыпаете содержимое. Помните, что состав может меняться от партии к партии.
6. Безглютеновую еду нужно готовить в **ОТДЕЛЬНОЙ** посуде.
7. Безглютеновые блюда, если это необходимо, можно запекать в духовке вместе с другой едой, однако они должны располагаться на **ВЕРХНИХ ПОЛКАХ**, чтобы в них не падали крошки сверху.
8. Безглютеновую муку, макароны и другие исходные продукты нужно хранить в **ОТДЕЛЬНОЙ** посуде, в отдельном шкафу или на **ВЕРХНИХ** полках.
9. Жарить можно только на **ЧИСТО ВЫМЫТОЙ** сковороде, на которой до того не жарили продукты, содержащие глютен, например, картофель-фри, полуфабрикаты, панировку.
10. Безглютеновый хлеб нельзя помещать в **ТОСТЕР**, в котором до того был хлеб с глютеном. Необходим или отдельный тостер, или специальные мешочки для тостера.
11. Нельзя намазывать **МАСЛО** на безглютеновый хлеб из той же посуды и тем же ножом, что и для простого хлеба (в масле остаются невидимые глазу крошки).
12. Безглютеновые **МАКАРОНЫ** надо варить в чистой воде, в которой до того не варили простые макароны.
13. Зерновые без глютена (рис, гречка, просо) перед варкой надо **ПРОМЫТЬ** (их фасуют рядом с глютенowymi зерновыми).

Пожалуйста, расскажите об этих правилах всем работникам кухни и официантам! Клиенту/пациенту с целиакией очень важно говорить правду: если есть сомнения о каком-то продукте, лучше его вообще не подавать. Официант никогда не должен гадать, что в составе блюда – всегда надо расспросить шеф-повара. Смело можете посоветовать клиентам с целиакией звонить и заказывать блюдо заранее. Ниша безглютенового питания в Латвии не заполнена – ваше позитивное отношение окупится сторицей! Спасибо за сотрудничество.

